前言

八卦掌，是以掌法和步法的变换轉行为中心的拳术套路。它的基本掌法是：单换掌、双换掌、双撞掌、穿掌、挑掌、翻身掌、搖身掌、轉身掌等八掌。它的基本步法是：起、落、扣、摆等四种。

八卦掌可以就其八掌中的一掌单独練习，也可以把八掌貫串起来先后穿插地連环練习。

八卦掌的运动特点是：一走，二視，三坐，四翻。这些特点为发展身手的輕捷、灵活，特别是下肢的力量提供了必要的鍛炼条件。通过八卦掌的鍛炼，将会給我們带来健康。

八卦掌最早的来源，不知起于何时。在《蓝簃外史》"靖边記"里却有这样的記載："嘉庆丁巳（嘉庆二年），有山东济宁人王祥教馮克善拳法，克善尽得其术。庚午春（嘉庆十五年），牛亮臣見克善拳法中有八方步，亮臣曰尔步伐似合八卦。克善曰：子何以知之？亮臣曰：我所习坎卦。克善曰：我为离卦。亮臣曰：尔为离，我为坎，我二人离坎交宫，各习其所习可也。"从这里可以看出八卦掌传流到今天，至少也有一百多年了。

淸道光中叶以后至光緒六年，是八卦掌发展最盛的时

期。北京一带，学习八卦掌的人頗多。八卦掌前輩董海川先生是当时传授八卦掌的主要人物，从其学者有程延华、尹福、宋长荣、张占魁等。

我从张占魁先生学习有年，粗知梗概，当此体育运动空前发展之际，頗愿将自己所学之八卦掌貢献給大家，作为鍛炼身体的方法。为此編写成書，然而由于对八卦掌尚缺乏深刻的研究，不免会存在許多缺点，尙望讀者多提宝貴意見，以便今后改正。

姜容樵

八卦掌的鍛煉方法

順項提頂，溜臀收肛；松肩沉肘，实腹暢胸；滾鑽爭裹，奇正相生；龙形猴相，虎坐鷹翻；擰旋走轉，蹬脚摩脛；曲腿蹚泥，足心涵空；起平落扣，連环縱横；腰如軸立，手似輪行；指分掌凹，擺肱平肩；樁如山岳，步似水中；火上水下，水重火輕；意如飄旗，又似点灯；腹乃气根，气似云行；意动生慧，气行百孔；展放收緊，动靜圓撑；神气意力，合一集中；八掌眞理，俱在此中。

順項提頂，溜臀收肛。順項是使頸項自然豎直，在鍛炼时不要仰头，不要低头，也不要左右歪斜；提頂是将下頦里收，头向上直頂；溜臀是将臀部下垂向里收縮，在鍛炼时不要有絲毫的向后撅臀的現象产生；收肛是将肛門的肌肉予以收縮控制，不要使它放松。

松肩沉肘，实腹暢胸。松肩是使两肩向下松沉，在鍛炼时不要向上聳肩；沉肘是使肘部經常保持着向下沉墜，在鍛炼时必須屈如半月形；腹是“蓄气”的良好部位，实腹就是指在鍛炼时必須将呼吸深入到腹部，使腹部充实鼓蕩，即所謂“气沉丹田”，“內宜鼓蕩”的意思；胸部的向外挺凸，固然会影响“气沉丹田”，而胸部的向里收縮，也足以影响到心脏的压縮，阻碍了血液的流暢，因之，暢胸就是指胸部要寬松开展，旣不要挺胸也不必縮胸。

滚鑽爭裹，奇正相生。这是指鍛炼时的劲力变化而言。滚是圆形的旋臂动作，鑽是既要轉又要向前的螺旋形的旋臂动作，爭是向外撑开，裹是向里扣抱。这四种动作在运动时都必須使肌肉收縮产生力量。仅仅是圆形的滚轉，沒有向前的力量，这种劲力它里面沒有向外和向前的劲力矛盾，力量不能保持最大，因之在鍛炼的时候，必須要滚中帶鑽，使圆形的滚轉动作成为螺旋形的动作。爭和裹也是这个意思，两臂肘的合抱固然該使用裹力，但是裹力只有向里收的劲，而沒有向外扩张的劲，这里面就沒有向里和向外的劲力矛盾产生，如果是裹里帶爭，这里面就有了收縮和扩张的对抗性，就有了劲力的矛盾产生。奇正两字，是代表着二种不同性質的事物的矛盾。“奇正相生”换句話說，也就是“矛盾产生了”。八卦掌的一切劲力，都是由滚、鑽、爭、裹四力的相互对抗，在奇正的矛盾产生中所发揮出来的。

龙形猴相，虎坐鷹翻。这是指鍛炼时的身形、身法、步法的变化而言。八卦掌的运动特点之一就是“走”，这种滔滔不絕的圆形步，必須使之“形如游龙”，悠然之中含着稳重；八卦掌的运动特点之二是“視”，八卦掌在轉行时或轉身换掌时，两眼总是注視着两掌，所謂“手眼相随”，眼是之苗，“視”能显示出运动的內在精神，这种精神必須使之象猿猴守物那样机灵之中含着警惕意味，并通过眼的注視把它表达出来；八卦掌的运动特点之三是“坐”，在轉行时，它的两腿并不伸直，采用“坐胯”，在轉身换掌时的一頓之間又有“坐椅”的动作，这些蹲坐的动作和腿法，必須使之象“虎踞”之形，沉着有力；八卦掌的运动特点之四是“翻”，

就是轉身的动作，在轉身时必須采取鷂鷹盘旋空中翻身降落的那种灵敏、洒脫之势。

擰旋走轉，蹬脚摩脛。擰旋走轉就是說在走轉时必須是腰要擰，肘臂要擰，手掌要擰，頸項要擰，使头手肘身擰向圓心的一面，擰成一股旋劲；蹬脚摩脛，是指在走轉时前行之脚必須輕迈，后行之脚必須蹬劲；向前进步必須貼近前脚脛骨里側摩擦而过，不要将脚提得过高或过寬。

曲腿蹚泥，足心涵空。曲腿就是在走轉时两腿作适度之弯曲，身体往下坐，使力量貫注两腿；蹚泥是两脚前进不要过高，如蹚泥之状；足心涵空是使脚掌和脚跟同时平落地面，五趾抓地，这样脚心就涵空了。

起平落扣，連环縱横。起平是将脚提起时也要象“足心涵空”那样平；落扣是說落步时不仅要平落，还要使脚里扣；連环是不断的意思，意識不断，劲力不断，动作不断，从連环中生出縱横，上下左右四面八方一气連环。

腰如軸立，手似輪行。八卦掌在鍛炼时必須以腰部构成运动的軸心，手动必先身动，身动必先腰动，使腰带动一切；八卦掌在换掌的时候必須使手臂的动作如車輪那样形成圓圈，因为圓形动轉較为灵敏，又含着連环不断的作用。

指分掌凹，擺肱平肩。指分是将五指分开，不要拌攏，掌凹是使掌心向里涵空凹攏；擺肱是在轉行时两臂必須极力向圓心的一面擺动，不可有向前推的动作；平肩是两肩在轉行时或轉身换掌时都必須保持端正平舒，不要有一起一落的現象。

椿如山岳，步似水中。椿是指靜止性的动作，八卦掌的

樁步必須使之象山岳那样穩固，似乎任何强大的力量都推它不动似的；步是指活动性的动作，八卦掌的“趟泥步”必須使之在稳健之中含着象流水那样輕快，这样八卦掌的步法就不是笨重的，也不是浮飘的了。

火上水下，水重火輕。心在上属火，腎在下属水，所謂“心火腎水”，也就是前面所說“实腹暢胸”的心要虛，腹要实的意义。

意如飘旗，又似点灯。古代練兵，一切的陣形変化，前进后退都必須以飘蕩的令旗和夜間灯为引导，八卦掌运动时也必須以意識引导动作，不能随随便便地运动。

腹乃气根，气似云行。前面已經說过腹是“蓄气”的良好部位，在鍛炼时必須将呼吸之气深入到腹部，但是这种深呼吸的运动是猛然一口就将气吸入腹内呢，还是慢慢地吸入呢？“气似云行”就說明了八卦掌的深呼吸运动必須是象空中行云那样慢慢地运行，不要猛然吸入，也不要猛然呼出。

意动生慧，气行百孔。意动生慧是說八卦掌的动作如果是象前面所說的“意如飘旗，又如点灯”那样有意識的运动，那么就能在运动中培养出机警、敏感的素質。气行百孔是說如果八卦掌的深呼吸是按照前面所說的“气似云行”那样的話，那么所吸入的氧气就能輸送到各个需要的地方去。

展放收紧，动靜圓撑。展放收紧是指动作姿势的开合而言，开的姿势要舒展远放，合的姿势要內收外紧；动靜圓撑是指动中必須求靜，靜中又必須有动；动的极处就是靜的发源，靜的极处就是动的起端，这动和靜必須相互循行，又相互含蓄。

神气意力，合一集中。前面所說到的精神、气吸、意識、力量等等各方面的鍛炼方法，它們并不是孤立的，而是合一集中的，不集中，动作就不能完整一气，不合一手脚就不能行动一致。所謂"合一"，就是手与脚合，肩与胯合，肘与膝合，神与意合，气与力合，內与外合；所謂"集中"，就是这六合必須統一，和諧，协調，取得完整。

八掌眞理，俱在此中。这是說如果完全掌握和运用了上面所說的八卦掌的鍛炼方法，才算得到了八卦掌的眞正的技术，不然的話，那还是只算学会了一套空架子而已。

八卦掌的三个鍛炼步驟

八卦掌的鍛炼，分为三个步驟，就是：定架子，活架子，变架子。第一步驟，一定要先練定架子，这是八卦掌打基础的步驟。定架子就是一步一趟、慢慢地、規規矩矩地按八卦掌的动作練习。不可快。

第二步驟，是活架子。活架子是步法不停的練习。換式时，不要把步法停住，应迅速向前迈出去，每式都如此換步，就完全变成活的步法了。八卦掌的活架子，走起来如游龙、如飞凤，夭夭娇娇，飘飘蕩蕩，非常美观好看。

第三步驟是变架子。变架子是随意变化，有时把第一掌放在最后練，有时把第八掌作第一掌練，有时把第四掌作第二掌練，这样随意穿插練习，就可以千变万化，无穷无尽，

越練越多。

八卦掌的三盘

八卦掌分上盘、中盘和下盘三种練法，通称三盘練法。上盘練法是：身体直立，走起步法来，就象寻常人走路一样，不向下坐胯。中盘練法是：两腿屈膝微蹲，上半身与腰部的重点落于两腿上，走起步法来，就象蹚泥蹚水一般。上盘和中盘練法以走快步最相宜。下盘練法是八卦掌的最困难的練法，它必須是：腿极力弯曲，脚跟与臀部、膝盖要成一个三角形。全身的重点落在两腿上，走步越慢越好。

三盘的練法以中盘練法最相宜。現在全国練习八卦掌的都是練中盘，惟有練习单架子的时候，才練下盘工夫。

八卦掌的主要掌法

八卦掌的主要掌法，分为仰掌、俯掌、竪掌、抱掌、劈掌、撩掌、挑掌、螺旋掌等八种。

分别图解如下

一、仰掌：

掌心向上，五指分开，掌心凹空，如图子。

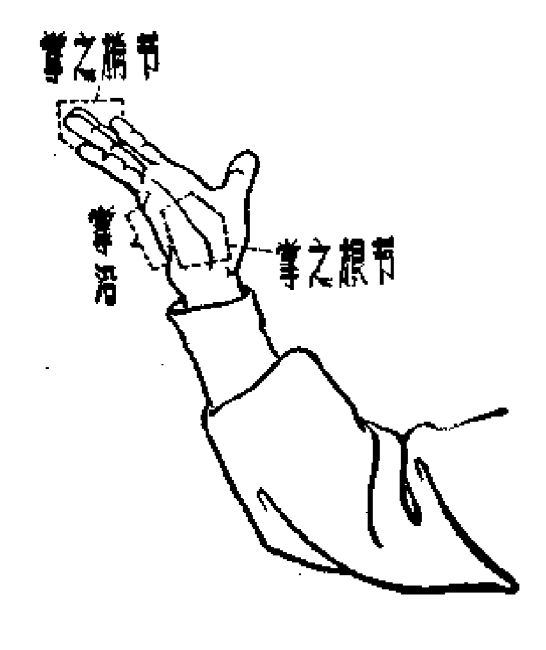


图 子

二、俯掌：

掌心向下，五指分开，如图丑。

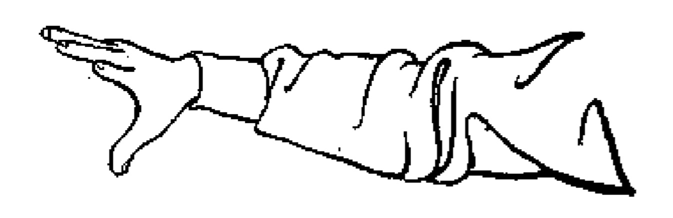


图 丑

三、竖掌：

食指、中指、无名指、小指向上分开竖直，拇指斜向上与食指作八字形，掌心向外，手腕上屈，如图寅。

又有掌心向里或向左右者，亦叫竖掌。左右手相同。

四、抱掌：

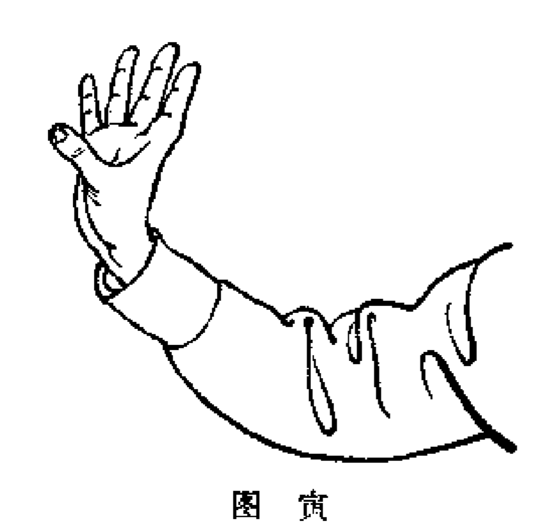


图 寅

五指分开，拇指外侧向上，掌心向里，屈肘向身前作环抱式，如图卯。

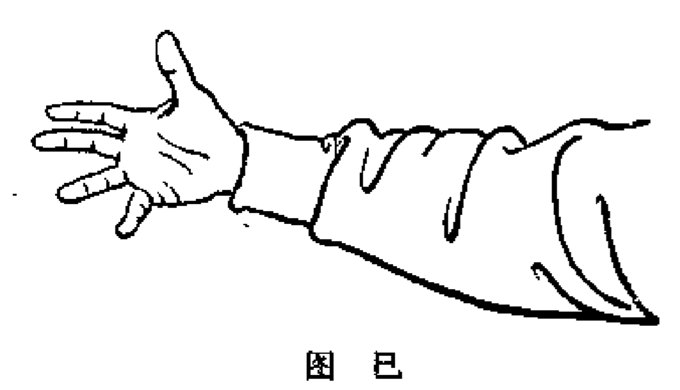


图 巳

五、劈掌：

五指分开，拇指外侧向上，小指外侧向下，掌指向前，由上向下直劈，如图辰。

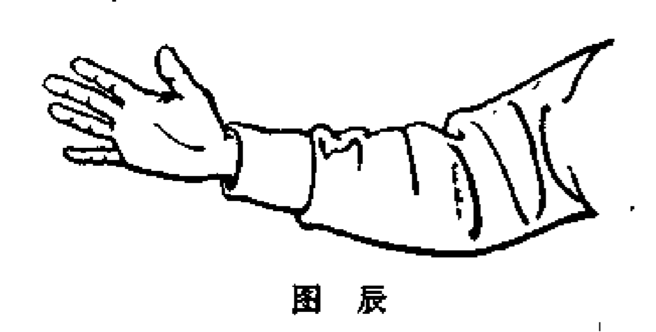


图 辰

六、撩掌：

五指分开，拇指外侧向上，掌心向里，由下向前撩出，如图巳。

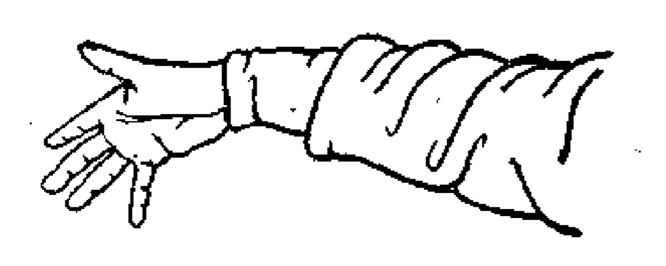


图 卯

七、挑掌：

五指分开，由下向前、向上挑出，掌指向上，如图午。

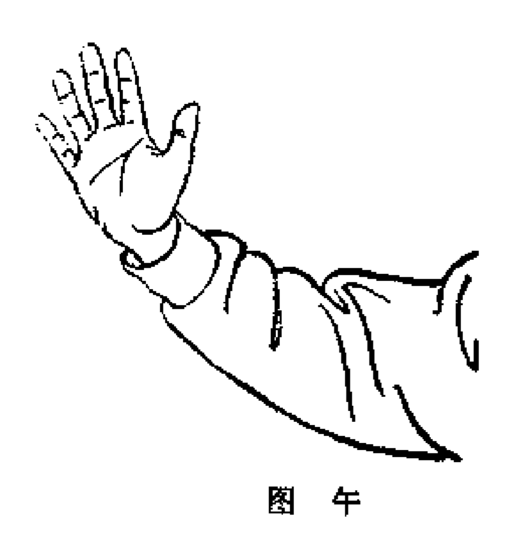


图 午

八、螺旋掌：

五指分开，向前、向上臂外旋上举，小指外侧对向面部，掌心向外，掌指向上，如图未。

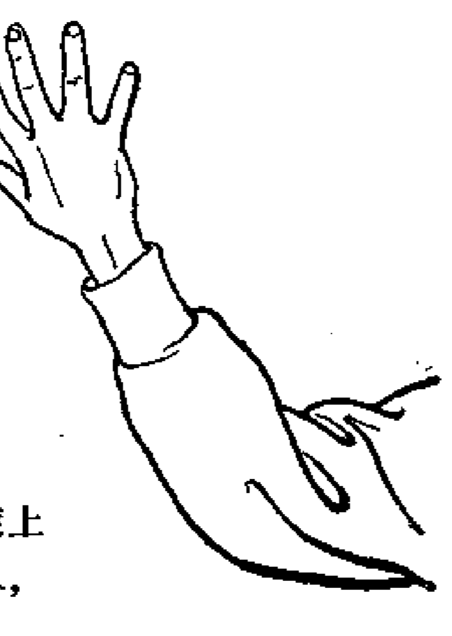


图 未

八卦掌的动作解說

第 一 掌

一、預备式

沿着圓圈北端开步站立，面向西方；两臂在两腿側自然下垂，两手小指外側貼靠两腿，手心向前；两眼平視。(图 1)

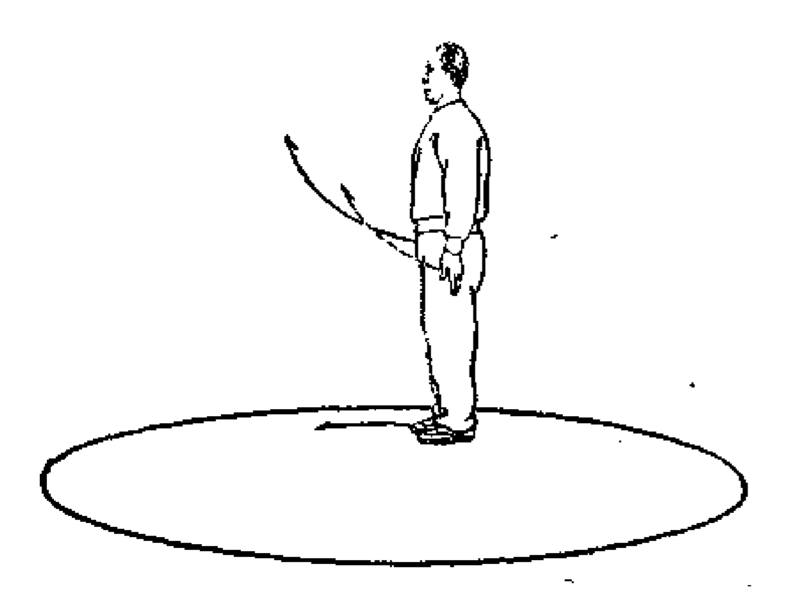


图 1

注：图中表示动作趋向的箭头是：左手左脚用虛綫，右手右脚用实綫。

要点：头往上頂，項要豎直，全身放松；两脚开步的中間距离，与两肩寬。

二、倚馬問路

右足向前迈进一步，足尖里扣；同时两手由下向前向上斜形伸出，手心向上成仰掌，右手在前，左手在后；两肘屈成半

圆形，眼平看右掌。（图2）

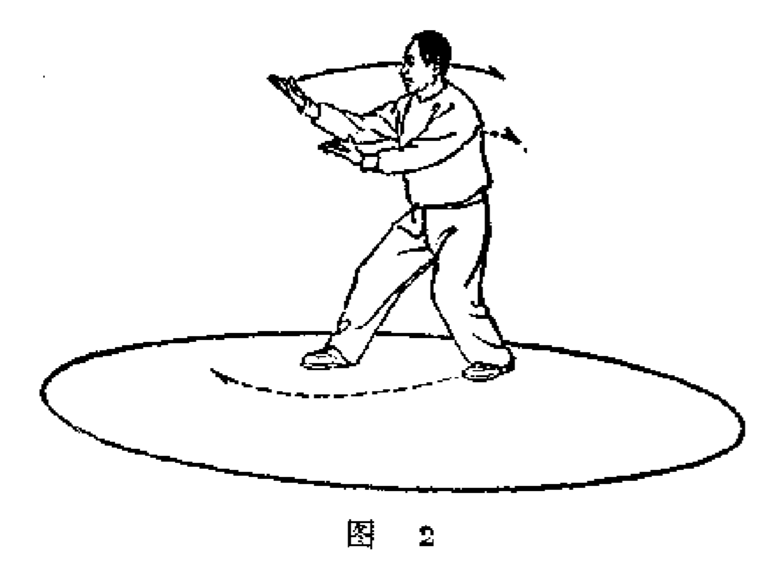


图 2

要点：松肩松腰松胯，两腿力量平衡；右掌高不过眉，左掌在右肘里侧距离約七、八寸。

三、叶底藏花（右）

左足向右足前方迈进一步，足尖里扣；两腿微屈；上身右轉朝向北方；右掌同时臂内旋使小指外側向上，拇指外側向下，屈肘环抱胸前；左掌随之向右腋下平穿，掌心向上，

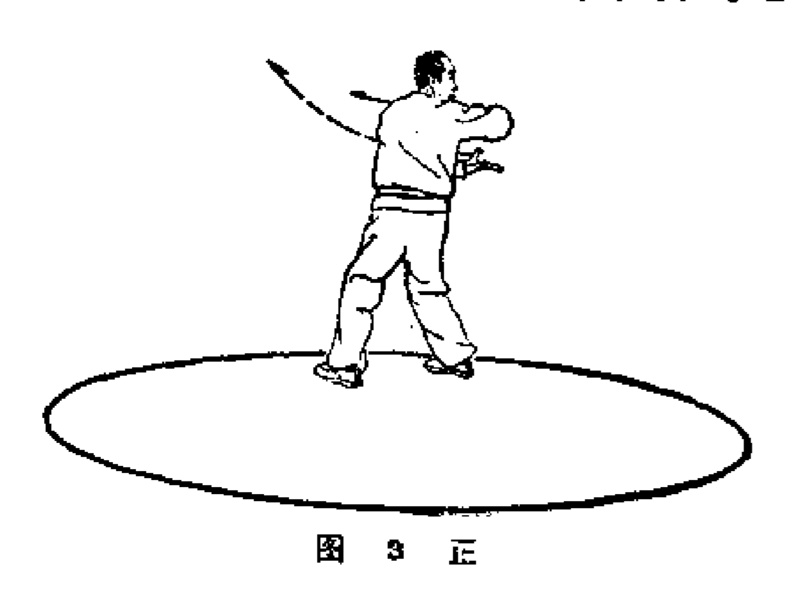


图 3 正

屈肘环抱。（图3及图3背后）

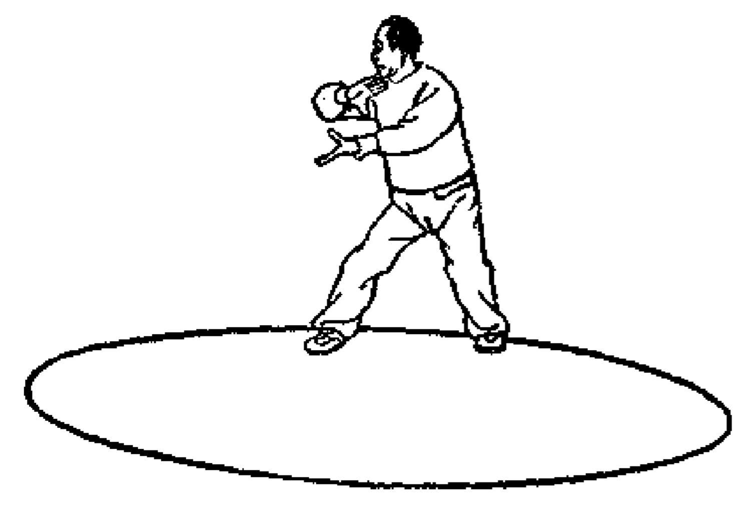


图 3 背

要点：头向右轉，眼看右肘。

四、鴻雁出群（左）

1.两足原地不动，上身左轉；左掌从右肘下面向身体左上方（圓圈西南方）移轉上举，与头平齐；右掌同时臂外旋，随左掌轉动，置于左肘里側，两掌成仰掌，眼看左掌。（图4）。



图 4

2.上动不停，左掌臂内旋，向身体左方轉动，成竪掌；右掌随着臂内旋，屈肘向左胁侧下按，掌心向下；上身繼續向左轉动；头随着左掌向左方扭轉，眼看左掌。（图5）

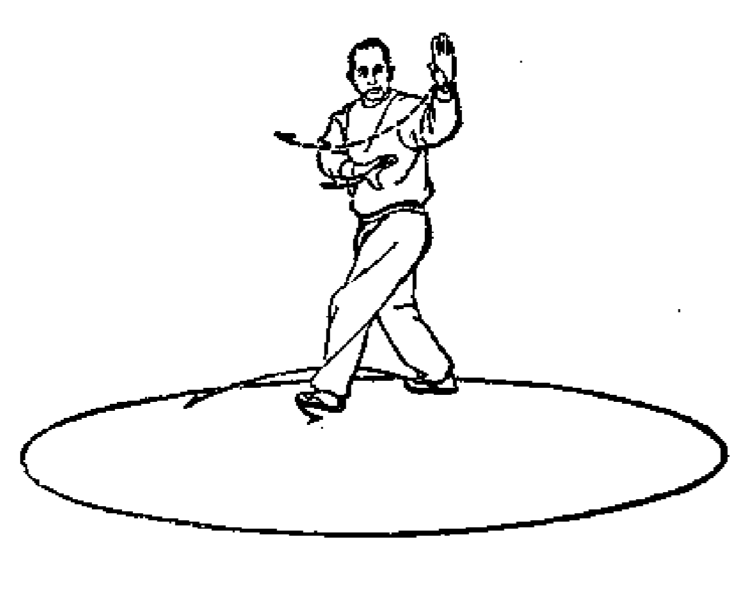


图 5

3.左足尖外展，右足上步，开始从北向西、向南、向东、向北沿圆圈行走一周，走到北方原起点如图5时，再换接下一式。

要点：左肩左肘极力向身体左方外展，左掌高与眉齐，右掌向下向前推按，腰向左擰，行走速度要均匀。

五、紫燕抛翦（右）

右足向左足前（西方）迈进一步，两足成倒八字；左掌同时臂外旋，使拇指外侧向上，从右臂上面向右侧推出，掌心向外；右掌伸于左臂下面，小指外侧斜向上；两掌上下交迭，头向右轉，眼看左掌。（图6）

要点：松肩松腰松胯，两臂环抱胸前，但不要抱紧。

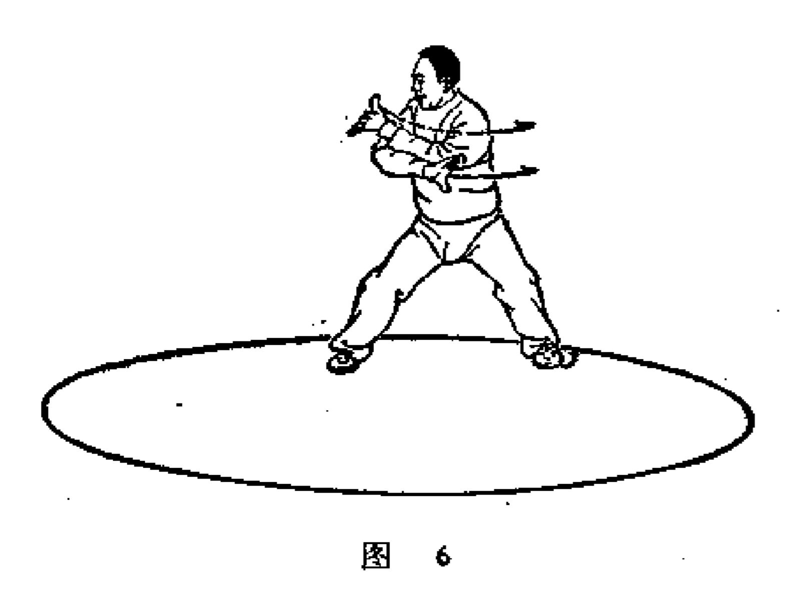


图 6

六、閉門推月（左）

左足向身体左側微移，足尖外展；上身稍向左轉；左掌同时臂内旋使拇指外側向下，从右向左屈肘带回，掌心向外；右掌同时臂外旋使掌指向下，向左下方推出，掌心斜向上；眼看两掌。（图 7）

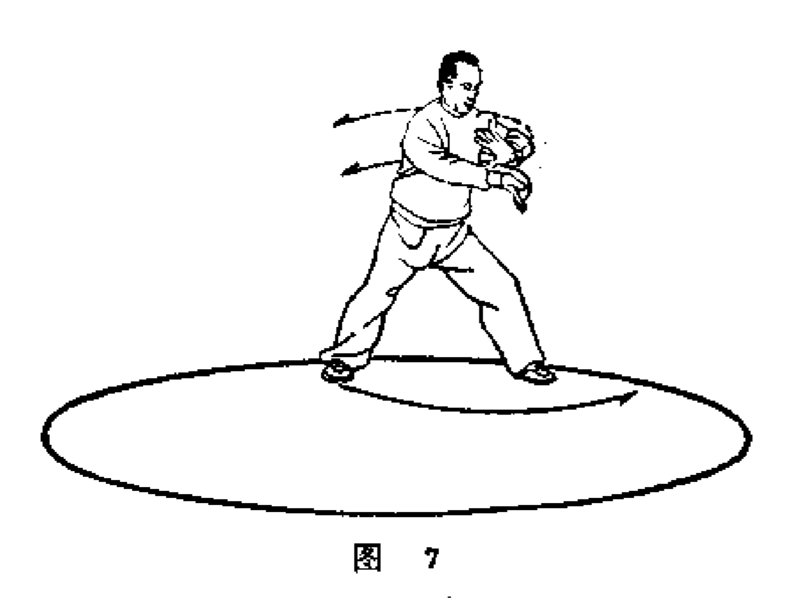


图 7

要点：两臂要屈成半圓形，不要屈紧。

七、叶底藏花（左）

右足向左足前方迈进一步，足尖里扣；两腿微屈；上身左轉朝向北方；左掌同时稍向左带；右掌同时向左屈肘平穿，掌心向上，成仰掌。（图8及图8背后）

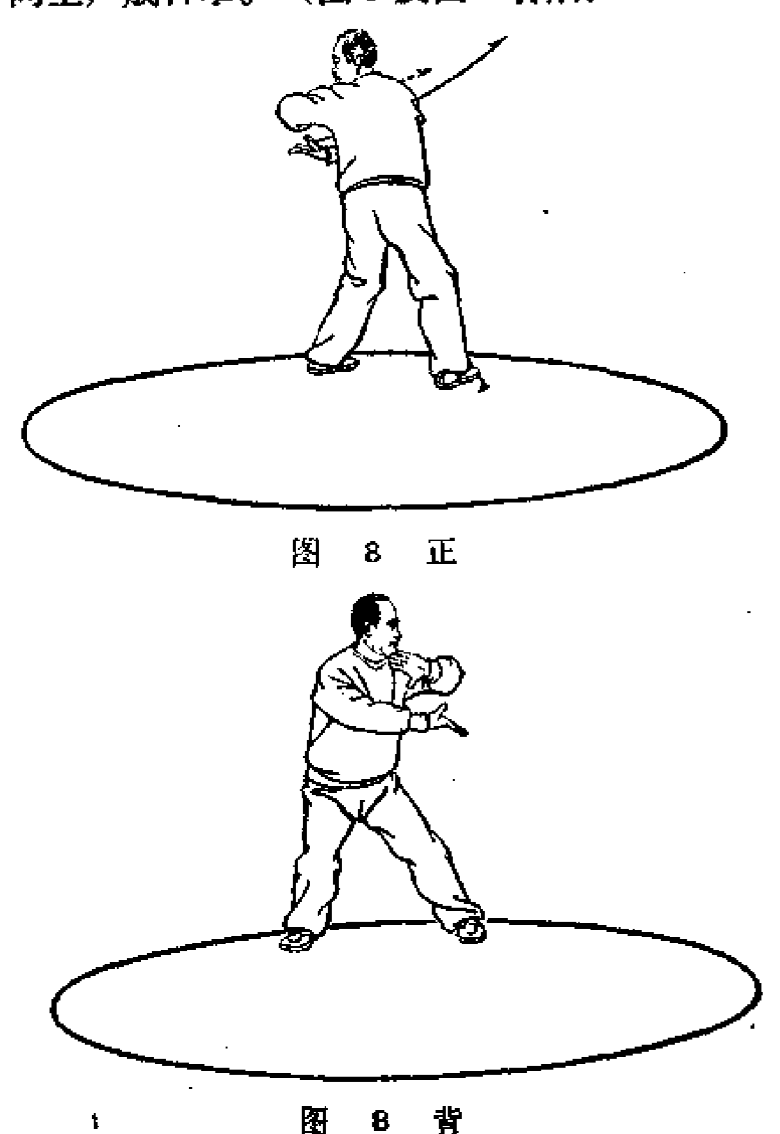


图 8 正

图 8 背

要点：与第一掌第三动叶底藏花同，唯方向相反。

八、鸿雁出群（右）

1.两足原地不动，上身右轉，右掌从左肘下面向身体右